

**GLI *ESAMI DI CINTURA* SI TERRANNO
NEL PALAZZETTO DI VIA TRINCEE A SAVONA**

SABATO 15 DICEMBRE

CON IL SEGUENTE ORARIO:

ORE 15.00 per coloro nati dal 01/01/2002 al 31/12/2008

Viola e bianco/gialla

ESAME: parte atletica e kihon da fermo 5 ripetizioni a comando.

Gialla e gialla/arancio

ESAME: parte atletica, kata "ronin" a comando fino al 2° maegeri (sopra gli 8 anni) e kihon in movimento con mawate 5 ripetizioni a comando.

Arancio, ed arancio/verde

ESAME: parte atletica, kata "ronin" a comando (fino a 8 anni si fermano al 2° maegeri), palloncino (20 sec. Gambe e braccia), kihon in movimento con mawate 5 ripetizioni.

Da verde a blu/marrone

ESAME: parte atletica, kata "ronin", palloncino (20 sec. Gambe e braccia), kihon in movimento avanti/indietro 5 ripetizioni . **Spostamenti di kumite (laterale + fluttuazione)**

ORE 16.30 per coloro nati nel 2001

A 11 anni i futuri agonisti no ronin ma KUMITE

**ORE 17:00 FOTO di GRUPPO e CONSEGNA CINTURE
NERE**

ORE 17.00 per coloro nati dal 01/01/1995 al 31/12/2000

Da bianco/gialla ad arancio/verde

ESAME: parte atletica, palloncino (20 sec. Solo gambe + 15 sec. gambe e braccia), kumite leggero e kihon in movimento avanti/indietro 5 ripetizioni.

Spostamenti di kumite (laterale + fluttuazione)

Da verde a rossa/nera

ESAME: parte atletica, palloncino (20 sec. Solo gambe + 15 sec. gambe e braccia), kumite o kata tradizionale per 1° dan (per i N.A.) e kihon in movimento avanti/indietro 5 ripetizioni.

Spostamenti e combinazioni di 2 o + tecniche (gamba/braccia)

Si ricorda che coloro che acquisiranno la cintura intera (a partire dalla gialla) dovranno presentarsi con il tesserino (di plastica) della Società per l'aggiornamento.

La Direzione